

《豚肉とじゃがいものケチャップがらめ》



【材料】4人分

豚肉（カレー用の大きさ）・・・200g

下味 { 醤油、酒 …各大さじ1
おろし生姜…少々

じゃがいも・・・2個

片栗粉 ……適量

揚げ油

★ソース★

{ ケチャップ ……大さじ4
ウスターソース・・・大さじ2
砂糖 ……小さじ1

【作り方】

① ソースの調味料をすべて混ぜておく。



② 豚肉に下味の醤油と酒、生姜を漬け込んでおく。



③ ジャガイモを一口大の大きさに切り、片栗粉をまぶして、やわらかくなるまで油で揚げる。



④ ②に片栗粉をまぶして火が通るまで油で揚げる。



⑤ 材料がすべて揚げたら、大きめのボウルに①のソースと材料を入れて、よくからめて、できあがり！



じゃがいものビタミンCは加熱に強く、風邪予防や疲労回復効果があります。